

# I SEMINÁRIO +IDADE+SAÚDE: EXERCÍCIO E SAÚDE NA POPULAÇÃO SÉNIOR

## TREINO DE FORÇA DE POTÊNCIA—BENEFÍCIOS NA POPULAÇÃO SÉNIOR

### INTRODUÇÃO

Os idosos de hoje vivem mais tempo, mas é premente que vivam em qualidade, integrados na sociedade e na família, para tal, a actividade física torna-se um aspecto crucial nesta população. O processo de envelhecimento evidencia mudanças nos níveis antropométrico, neuromuscular, cardiovascular, pulmonar, neural, além da diminuição da agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, mobilidade articular e aumento na rigidez de cartilagem, tendões e ligamentos. Essas mudanças associadas ao baixo nível de actividade física nos idosos levam ao declínio da capacidade funcional. Neste contexto, o objectivo fulcral deste trabalho, foi enumerar os benefícios do treino de potência muscular nesta população.

### CONCLUSÃO

Considerando as alterações fisiológicas do envelhecimento e tendo como principal responsável pela perda da independência do idoso a diminuição da potência muscular, é fundamental para atender às necessidades da população idosa, pois vai colaborar para o aumento da força e massa muscular bem como uma melhor coordenação da mesma, para o aumento da flexibilidade, da funcionalidade e do equilíbrio, sendo que desta panóplia de benefícios deriva a prevenção da ocorrência de quedas e lesões, proporcionando condições para o idoso desenvolver as suas actividades quotidianas sem depender de ajuda, condicionando-o a uma melhor qualidade de vida.

### METODOLOGIA

Vários estudos têm demonstrado que dado um estímulo adequado de treino, pessoas idosas demonstraram ganhos de força similares ou superiores àquelas de indivíduos jovens como resultado do treino de força. Podem ser conquistados incrementos de duas a três vezes mais na força muscular num período de tempo relativamente curto (3 a 4 meses) nas fibras recrutadas durante o treino nessa população (ACSM, 2003).

Assim sendo, realizamos uma revisão bibliográfica, tendo como base uma pesquisa de artigos científicos relacionados com esta temática, para sustentar os já referidos benefícios do treino.

No quadro abaixo, mostramos os resultados obtidos na dita pesquisa.

### RESULTADOS

Autor e ano	Estudo	Amostra	Tema abordado	Resultados
RAQUEL et al., 2007	Longitudinal, 8 semanas e 3 sessões semanais  <b>Avaliação</b> Flexibilidade (flexímetro); Força (7 exercícios de 3 sessões de 10 a 12 repetições).	N=21 idosos	Treino com pesos x flexibilidade	Aumento da flexibilidade da articulação do ombro e quadril.
MORAIS et al., 2004	Longitudinal, 4 meses, 3 sessões semanais  <b>Avaliação</b> Força muscular (teste 1RM)	N=7 idosas  MI=68,7 ± 2,5 anos	Treino de força x força muscular, prensa manual e actividades da vida diária	Aumento da força muscular em todos grupos musculares após a décima sexta semana de treino.
PEDRO, E.M.; AMORIM, D.B., 2008	Transversal  <b>Avaliação</b> Equilíbrio (testes de equilíbrio de Tinetti e Berg); Força muscular (teste de 1RM).	N=16 idosos  MI=65 ±6,19 anos	Musculação x massa e força muscular, equilíbrio	Treino de força melhora o equilíbrio, a força e massa muscular e a independência funcional do idoso.
CARVALHO et al., 2004	Longitudinal, 6 meses, 4 sessões semanais.  <b>Avaliação</b> Força máxima dos extensores e flexores do joelho (BIODEX).	N=19 idosos  MI=69.6± 2.9 anos	Treino de força x força muscular dos membros inferiores	Aumento da força muscular dos membros inferiores (particularmente no não-dominante).
TREVISAN, M.C.; BURINI, R.C., 2006	Longitudinal, 6 semanas, 3 sessões semanais  <b>Avaliação</b> IMC (Kg/m <sup>2</sup> ); %Gordura corporal e massa muscular (BIA); GER (calorimetria indirecta – equação de Weir).	N=30 idosas	Treino com pesos x massa muscular e gasto energético de repouso	Aumento da massa muscular e do gasto energético de repouso.

### BIBLIOGRAFIA

- American College of Sports Medicine, (2003). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. Guanabara, Brasil.
- Dias, R., Gurjão, A., Marucci, M.,(1998). *Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos*. ACTA FISIATR, 13 (2), 90-95, 2006 1), 48-78.
- Fleck, S., Kraemer, W.( 2000). *Fundamentos do Treinamento da Força*. Editora Artmed, Brasil.
- Fleck, S., Kraemer, W. ( 2006). *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. editora Artmed, Brasil.
- Foss, M. & Keteyian, S. *Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte*. Guanabara,Brasil.
- Manso, J.( 1999). *La Fuerza*. Editorial Gymnos ,Espanha.
- Matsudo, S., Matsudo, V. Neto, T., ( 2000). *Impacto do envelhecimento nas Variáveis Antropométricas, Neuromotoras e Metabólicas da Aptidão Física*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 8(4): 21-32, Brasil.
- Neto, F.,Vargas, L. ( 2000). *Actividade Física, Terceira Idade, Saúde e longevidade*. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Nº4- 2º semestre: 30-35,Brasil.
- Passos, B., Oliveira, R. (2003). *“Actividade Da Vida Diária”. E Qualidade de Vida* . Shade Editoras. 213-228, Brasil.
- Simão, R. (2004). *Treinamento de Força na Saúde e Qualidade de Vida*. Phorte editora,Brasil.
- Virtuoso Jr, J, Tribess, S. (2005). *Prescrição de exercícios físicos para idosos*. Rev. Saúde.com, 1 (2), 163-172.
- Zatsiorsky, V.(1995). *Science And Pratices of Strength Training, Human Kinetics*
- Alves, J. *Treino de Força como Método de Promoção da Qualidade de Vida do Idoso*.
- Gonçalves, G., Gurjão, A., Gobbi, S. (2007). *Effects of eight weeks strength training on flexibility in older adults*. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.; 9 (2) 145-153.
- Morais, I., Rosa, M., Securon, R., Rinaldi, W. *The improvement of the muscular strength in elderly ladies through a strength progressive intensity training program*. Maringá, v. 15, n. 2, p. 7-15, 2. sem. 2004.
- Macêdo, C., Santos, C., Marinho, T., Hartmann, C. *Importância da musculação na terceira idade*. Livro de Memórias do VI Congresso Científico Norte-nordeste – CONAFF
- J. Carvalho, J., Oliveira, J., Magalhães, J., Ascensão, A., Mota, J., Soares, J. (2004). *Força muscular em idosos II — Efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 4, nº 1 [58–65].